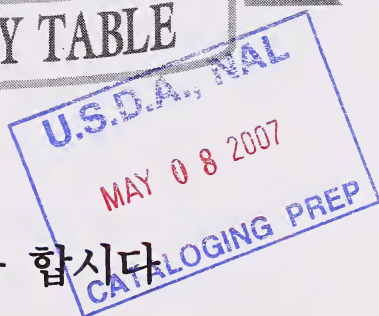
제품 설명서를 읽으십시요

건강한 식생활을 합시다

제품 설명서로
건강한 식생활을 하는 방법

올바른 식생활을 위한 7가지 요령

어느것이 올바른 식생활 입니까? 전문가들은 다음을 권유합니다.

1. 여러 종류의 식품을 섭취하십시요.
2. 건강한 체중을 유지하십시요.
3. 지방, 포화지방, 콜레스테롤이 적은 식생활을 하십시요.
4. 채소, 과일과 곡류를 충분히 섭취 하십시요.
5. 설탕을 적당히 사용하십시요.
6. 소금과 염분을 적당히 사용하십시요.
7. 음주를 하는 경우에도 적절히 절제 하십시요.

새로운 제품 설명서를 참고 하셔서 건강한 식생활을 하십시요.

새로운 제품 설명서

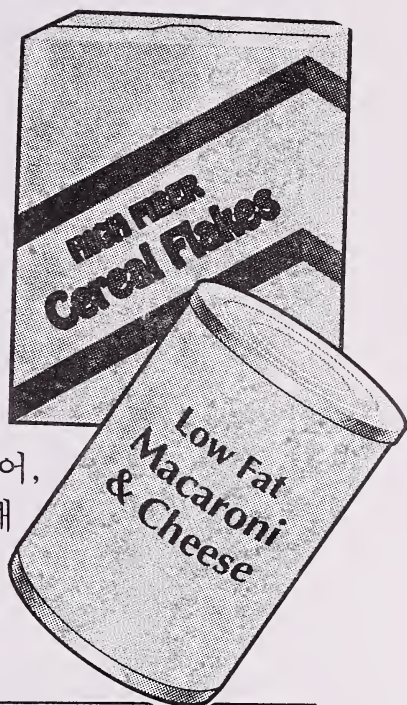
새로운 제품 설명서를 보셨습니까?
이 설명서는 정부에 의해 새로이
바뀌었습니다. 이제 이 설명서로 식품의
성분을 구별하는 것이 수월해 졌습니다.

다음 사항에 대해서 알고 싶으십니까?

- 어느 식품이 저지방 혹은 저열량인지,
- 건강에 좋은 간식을 어떻게 골라야 하는지,
- 특별 식단을 위한 식품 구입은 어떻게 하는지,

새로운 제품 설명서가 도움이 될것입니다.
그리고 이책자가 새로운 식품 표기법을
이해하는데 도움이 될것입니다.

앞면 제품 설명서 보기

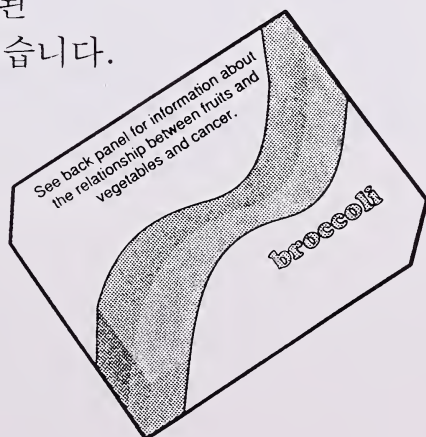
포장의 앞면 표를 보십시요.
"저지방," (low fat) "라이트,"
(light) 등의 단어가 눈에
뜨일것입니다. 예전에는 상품
마다 이러한 단어들이 다른
의미로 쓰일수 있었으나
이제는 모두 같은 내용을
가르키게 되었습니다. 예를 들어,
"라이트"는 평상 식품과 비교해
열량 또는 지방이 적게 함유
되었다는것을 알립니다.
체중을 줄이시려
한다면 "라이트," 또는
"저열량" (low calorie)의
표기가 되어있는 식품을
찾으십시요. 그런 식품들이
열량이 적은 식품들입니다.
정부규칙을 준수함으로
이러한 표기를 믿고 사셔도
좋습니다.

Some Words You May See On Food Packages

low fat
high fiber
lean
sodium free
low calorie
light

앞면 제품설명서에 관한 보충설명

상품의 앞쪽을 다시 보십시다. 어떠한 식품에는 특정 질병을 예방하는데 도움을 준다는 문구를 찾아보실수 있을것 입니다. 그러한 문구들 중에는 저지방 식생활이 암에 걸릴 확률을 줄여준다는 말도 있을것 입니다. 혹은 칼슘이 뼈에 발생하는 질병에 걸릴 확률을 줄인다고 할수도 있습니다.

이 외에도 다른 사실들을 알아볼수가 있습니다.

9 페이지에는 이와 관련된 문의 전화번호가 적혀 있습니다.

새로운
영양가 표기

상품의 옆면과 뒷면을 보셔서 **"영양분 함유량"** (Nutrition Facts) 표기가 있는 제품이면 새로운 상품 표기법을 이용한 포장입니다. 1회 섭취량 "Serving Size"을 보십시요. 비슷한 종류의 식품들은 1회 섭취량도 유사합니다. 예를 들면, 1인분의 포테이토 칩은 1인분의 프렛즐과 같습니다. **1회** 섭취량은 많은 사람이 실제 섭취하는 양을 가르킵니다 포장에 표기된 열량과 영양분은 1회 섭취량에 기준한것 이므로 그것의 두배를 섭취했을 경우, 보통의 열량과 영양분을 **두배**로 섭취한 것입니다.

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80% • Vitamin C 60%	
Calcium 4% • Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Frozen
Vegetables in Sauce

건강을 위한 영양분들

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250 Calories from Fat 110	
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4% ·	Vitamin C 2%
Calcium 20% ·	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet

영양분의 목록을 보십시오. 새로운 표기에는 건강에 중요한 영양소들이 열거되어 있습니다.

자신에게 맞는 식품을찾는 법

"1일 섭취 비율" (% Daily Value)이라고 쓰여진 부분을 보십시요. 자신이 더 많이 섭취하고자 하는 영양분 예를 들어 섬유질이 높은 수치로 표기되어 있는가를 검토 합니다. 줄이려고 하는 영양분, 즉 지방이나 염분이 낮은 수치로 표기되어 있는가 또한 검토합니다.

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80% ·	Vitamin C 60%
Calcium 4% ·	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2.000 calorie diet

예를들어 봅시다: 저지방 다이어트 중인데 양념된 냉동 야채를 구입하고자하여 두 종류의 냉동야채 상품을 보았는데, 한 상품은 "1일 섭취 비율" 란에 전체 지방이 5% 라고 쓰여있고, 다른 한 상품은 15% 라고 표기 되었습니다. 어느 것을 골라야 할까요? 5% 라고 쓰인 상품입니다. 5%의지방은 15%보다 훨씬 적은 지방 함유량을 나타내기 때문입니다.

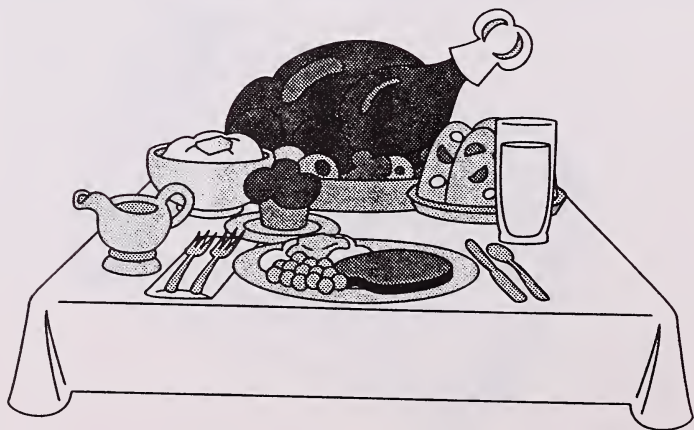
성분 목록

성분 목록을 보십시요. 식품
에 함유되어 있는 성분이
순서대로 수록 되어있습니다.
즉, 목록의 첫번째 것이 가장
많이 들어있는 성분입니다.

어떤 식품 성분에 알레르기가
있지는 않으십니까? 이제는
어느 식품을 먹으면 안되는지
구분 하실수 있습니다.

INGREDIENTS: CORN, WATER, SUGAR, SALT.

새로운 제품 설명서를 통해 올바른 식생활을 하십시요.

새로운 제품설명서를 보십시요. 알아보기 쉽습니다. 건강한 식생활을 위해 이용하십시요.

새로운 제품 설명서에 질문이 있으십니까? 거주지에서 가까운 곳에 FDA (연방 식품 의약국) 지부를 찾으실수 있습니다. 전화 번호부 블루 페이지에서 번호를 찾아보실수 있습니다.

또는, USDA (미국 농무부)의 무료 전화인 1-800-535-4555 (주중 오전 10시 - 오후 4시: 동부시간 기준)이나 FDA (연방 식품 의약국) 전화 번호 1-800-FDA-4010 (24 시간)으로 전화 주십시요.